



Es importante que usted este listo para confrontar cualquier emergencia



**Contenido:**

Salud sexual	1
Inmunizaciones	1
Mantenga una casa sana	4
Preparación para huracán	5
Bibliotecas públicas	6
Noticias de la red para la gente latina	7
Servicios de inmigración	7
Servicios de salud	9
Servicios para mujeres	13
Servicios para niños	13
Clases de inglés	14
Servicios religiosos	14

**¿Quiénes somos?**

Somos estudiantes de la universidad de William y Mary y miembros de la comunidad que quieren apoyar a las personas hispanohablantes en Williamsburg. Este boletín informativo es dedicado a la distribución de información sobre servicios de salud, transporte, educación, y eventos sociales. Esperamos que este boletín sea de su utilidad y que pueda sacar provecho de ello. Si tiene alguna duda o comentario o si desea añadir algo, puede contactarse con [silph@wm.edu](mailto:silph@wm.edu).

**¡Infórmese sobre la salud sexual!**

**Tenemos que luchar todos para detener las ITS**

Todos tenemos el derecho de estar informados sobre la sexualidad. Es importante reconocer que el acto de tener relaciones sexuales viene con muchas responsabilidades, ya que crea la oportunidad de transmitir varias infecciones. Las infecciones de transmisión sexual (ITS), también llama-

das infecciones venéreas, se transmiten por las relaciones sexuales sin protección. Si usted se mantiene informado sobre la salud sexual y toma las precauciones apropiadas (usar protección en cada relación sexual), la probabilidad de adquirir/transmitir una ITS baja bastante. Las siguientes son descripciones de algunas ITS más comunes.

*Artículo continúa en la página siguiente*

**Diez cosas que usted necesita saber sobre las vacunas**

**1. "¿Por qué debo vacunar a mi hijo?"**

Los niños necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades infantiles peligrosas. Estas enfermedades pueden tener complicaciones graves y provocar incluso la muerte.

Se recomienda administrar las siguientes vacunas antes de cumplir los dos años. Se pueden administrar durante cinco visitas al consultorio médico o a una clínica:

- \*1 vacuna contra el sarampión/parotiditis/rubéola
- \*4 vacunas contra la Hib (una de las causas principales de la meningitis espinal o meningococcal)
- \*3 vacunas contra la polio
- \*4 vacunas contra la difteria, tétanos y pertussis (DTP)
- \*3 vacunas contra la hepatitis B
- \*1 vacuna contra la varicela

**2. ¿Qué enfermedades evitan las vacunas?**

- \*[Sarampión](#)
- \*[Parotiditis \(Paperas\)](#)
- \*[Polio](#)
- \*[Rubéola](#)
- \*[Pertussis \(tos ferina\)](#)
- \*[Difteria](#)
- \*[Tétanos](#)
- \*[Haemophilus influenzae tipo b \(Meningoencefalitis\)](#)
- \*[Hepatitis B](#)
- \*[Varicela](#)

**4. ¿Son seguras las vacunas?**

Es muy raro que las vacunas produzcan una reacción seria, pero puede suceder. Sin embargo, los riesgos de contraer una enfermedad grave por no administrar la vacuna son mayores que el riesgo de que la vacuna produzca una reacción seria.

*Artículo continúa en la página 4*

**¡Presentación en español sobre las leyes de inmigración!**



**26 de julio del 2007  
más información en  
la página 8**

**3. ¿Cuántas vacunas necesita mi hijo?"**

## ¡Infórmese sobre la salud sexual! *Artículo comienza en la portada*

Infección	Síntomas y señales	Consecuencias
Herpes genital – producido por un virus y aparece alrededor de 5 días después de transmisión.	Ampollitas, úlceras o llagas, picazón general en los genitales. Las úlceras se sanan pero reaparecen. La persona sigue infectada aunque no tenga úlceras.	Mayor riesgo de contraer VIH, el virus que causa el SIDA. La infección puede pasar al bebé durante el parto.
Condiloma o cresta de gallo – es producido por un virus y puede aparecer una semana después de transmisión.	-verrugas genitales no dolorosas, aumentando de flujo vaginal y picazón -las verrugas pueden aparecer dentro de la vagina, donde no pueden verse a simple vista	Mayor riesgo de contraer VIH, el virus que causa el SIDA. La infección puede pasar al bebé durante el parto.
Hepatitis B – producido por un virus y los síntomas pueden desaparecer en poco tiempo. A diferencia del virus del SIDA (VIH), existe una vacuna que puede prevenir la enfermedad.	Fiebres altas, ojos muy amarillentos, dolor de cabeza, dolor en el vientre, ronchas, falta de ánimo, pérdida del apetito, náuseas, vómitos, orina oscura.	-Algunas personas sufren la infección de manera permanente que daña el hígado (cirrosis hepática) -Provoca partos prematuros -Se pega al bebé durante el embarazo o parto. -Si no se trata a tiempo puede ocasionar la muerte
Sífilis – producido por un micro-organismo. Los síntomas aparecen hasta noventa (90) días después de transmisión.	-en la primera etapa aparecen úlceras o llagas en los genitales, sin dolor. -En una segunda etapa pueden aparecer erupciones en la piel. -La enfermedad puede progresar hasta una tercera etapa, ocasionando graves daños a la salud.	-Si la sífilis avanza a otras etapas sin tratamiento puede causar daños al corazón, cerebro, articulaciones y otras partes del cuerpo; enfermedad mental, ceguera o la muerte. -Una mujer infectada puede tener un bebé prematuro o perder el embarazo. El bebé puede sufrir daños al corazón, ojos, cerebro.
Gonorrea – producida por un micro-organismo llamado Gonococo. Los síntomas aparecen tres días después de transmisión.	-En el hombre flujo o goteo de pus por el pene y dolor o ardor al orinar. -La mujer generalmente no tiene síntomas; a veces presenta ardor o dolor al orinar. Inflamación en el área de los genitales.	-Embarazo fuera del útero. -Esterilidad en el hombre y la mujer -Enfermedad pélvica; infección de los ojos y los pulmones en los recién nacido; cambios en la menstruación.
Chancro o Chancroide	-Úlceras en los genitales -Hinchazón de los ganglios de la ingle (incordio) -Dolor durante las relaciones sexuales -Malestar general permanente durante la infección.	Mayor riesgo de infección con VIH. También causa complicaciones en los órganos internos, tanto en el hombre como la mujer.
Clamidia – infección parecida a la gonorrea	-En los hombres aparece ardor al orinar y flujo transparente por el pene -En las mujeres no hay síntomas visibles, pero la infección está por dentro.	-En los hombres puede dañar órganos internos como la próstata y el caño de la orina; puede causar esterilidad.
Linfogranuloma o incordio	-Llagas o úlceras no dolorosas. -Hinchazón en la zona inguinal (seca). -Malestar general -Fiebre, dolor de cabeza	-Deterioro de la salud durante la infección -Dificultad para caminar por la hinchazón en la zona inguinal (seca).
Tricomoniasis – causado por un parásito que puede vivir por varias horas en las ropas húmedas	-En la mujer, flujo vaginal abundante y espumoso con mal olor. -Dolor en las relaciones sexuales -En el hombre: dolor al orinar, picazón en los genitales.	Mayor riesgo de infección con el virus que produce el SIDA.
Vaginitis – causado por microorganismos que infectan la vagina	-Flujo vaginal blanco como leche cortada. -Comezón en la vulva -El hombre puede tener la infección sin señales.	-Mayor riesgo de contraer el SIDA (VIH). -Puede infectar al bebé durante el parto.
VIH (virus que produce el SIDA)	-Se puede avanzar al SIDA	El VIH destruye las defensas del organismo dando lugar a las enfermedades oportunistas.

## **¡Infórmese sobre la salud sexual!** Artículo empieza en la portada

### **¿Qué es el SIDA?**

Es un conjunto de enfermedades que dañan la capacidad que tiene el cuerpo para combatir cualquier infección o enfermedad que se presente. El SIDA significa:

- Síndrome:** conjunto de signos y síntomas de enfermedades
- Inmuno:** Defensa del cuerpo
- Deficiencia:** Debilidad
- Adquirida:** Se pasa de una persona a otra. No se hereda.

### **¿Cuál es la causa del SIDA?**

El SIDA es causado por un virus que deja el cuerpo sin defensas contra las enfermedades. Cuando se pega este virus, la persona puede desarrollar más adelante la enfermedad del SIDA. Hay personas que aunque tengan el virus, no presentan síntomas. Este virus se llama Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y significa:

- Virus:** Microbio
- Inmunodeficiencia:** Defensas bajas
- Humana:** De los seres humanos, no de los animales, ni las plantas.

El VIH se encuentra principalmente en la sangre, los fluidos vaginales de la mujer, la leche materna y en el semen del hombre.

**Síntomas del SIDA:** Los síntomas más comunes del SIDA son: fiebres persistentes, diarrea por más de un mes, pérdida de apetito, sudores abundantes de noche, ganglios hinchados, y/o tos persistente. Una persona que tiene estos síntomas no necesariamente tiene el SIDA. La persona que posee el virus del SIDA puede contraer cualquier tipo de enfermedad como la tuberculosis o la pulmonía y desarrollar varios tipos de cáncer.

### **Cómo se transmite el VIH o virus que causa el SIDA?**

- A través de las relaciones sexuales con penetración sin el uso del condón, ya sea oral, vaginal o anal.
- Transfusiones de sangre sin analizar debidamente.
- Por compartir agujas o jeringuillas.
- Una madre que vive con VIH y/o SIDA puede pasar el virus a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o al darle el seno. Hoy día gracias a un medicamento que se le da a la madre durante el embarazo se pueden reducir las posibilidades de transmitir la infección al bebé.

### **El VIH no se transmite por:**

- Picaduras de mosquitos
- Sentarse en el mismo asiento
- Ayudar a una persona que vive con VIH y/o SIDA
- Abrazar o dar la mano a una persona que vive con VIH y/o SIDA
- Usar platos, vasos, cucharas o ropa de personas infecta-

das.

No se transmite por usar el mismo baño que una persona que vive con VIH y/o SIDA.

### **¿Quién está en riesgo de adquirir el VIH?**

- Todos y todas estamos en riesgo.
- Cualquier persona puede tener el virus en su cuerpo y transmitirlo a otra sin saberlo al tener relaciones sexuales sin protección del condón. Sin embargo, quienes no se protegen en cada relación sexual con penetración y no toman las medidas de prevención adecuadas, tienen mayor riesgo de infectarse.
- Tú también puedes estar en riesgo, si tienes relaciones sexuales con penetración y no te proteges.
- ¡Recuerda que cualquier persona puede estar infectada y por tanto no debes rechazarla... dále apoyo, te necesita!

### **¿Cómo podemos prevenir o evitar el VIH?**

- Una de las formas más seguras es retrasando la primera relación sexual (si no las ha tenido).
- Utilizando el condón en cada relación sexual (si eres sexualmente activo/a).
- Teniendo una sola pareja sexual y que esa persona tenga relaciones sexuales sólo contigo.
- No compartir agujas u objetos cortantes.
- Hasta el momento no existe una vacuna que pueda prevenir la infección.

### **Infórmate y cuídate**

Todas y todos tenemos derecho a:

- Estar informado sobre sexualidad, las infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el virus que causa el SIDA, así como sobre los derechos sexuales.
- A protegerse de las ITS y de embarazos no deseados y a estar protegido de abusos sexuales.
- A tener servicios médicos confidenciales a precios accesibles, de buena calidad y respetuosos.

Si usted desea saber si posee una de las infecciones mencionadas, visite al Centro Médico de Olde Towne para hacerse una prueba (ver página 9).

### **Recursos en la red:**

Para más información puede buscarla en español en las páginas siguientes:

<http://www.cdc.gov/spanish/default.htm>

<http://www.vdh.virginia.gov>

Fuentes: [www.copresida.gov.do](http://www.copresida.gov.do)  
[www.ceprosh.org](http://www.ceprosh.org)

## Diez cosas que usted necesita saber sobre las vacunas

Artículo empieza en la portada

### 5. ¿Tienen las vacunas efectos secundarios?

Sí, las vacunas pueden tener efectos secundarios, dependiendo de la vacuna: fiebre leve, sarpullido o dolor en el lugar de la infección. Una ligera incomodidad es normal y no debe ser motivo de alarma. Su médico le puede proporcionar mayor información.

### 6. "¿Qué debo hacer si mi hijo tiene una reacción seria?"

Si usted piensa que su hijo está experimentando una reacción persistente o seria, llame a su médico o lleve a su hijo al consultorio médico inmediatamente. Escriba lo que sucedió así como la fecha y hora en que ocurrió. Pídale a su médico, enfermera o departamento de salud que llenen un formulario de Informe de reacción adversa a las vacunas o llamen al 1-800-338-2382.

### 7. ¿Por qué no puedo esperar hasta que mi hijo empiece el colegio para ponerle las vacunas?

Las vacunas deben empezar al momento del nacimiento y haber terminado en su mayor parte a la edad de dos años. Al vacunar a su hijo a tiempo (antes de los dos años) usted lo puede proteger de infecciones e impedir que contagie a otros en la escuela o guardería. Los niños menores de cinco años son muy susceptibles a contraer enfermedades porque sus sistemas inmunológicos no han desarrollado las defensas necesarias para luchar contra las infecciones.

### 8. ¿Por qué es importante tener un registro sanitario de vacunas?

Un registro sanitario de vacunas le ayuda a usted y a su médico a administrar las vacunas a tiempo. El registro debe empezar en el momento del nacimiento, cuando el niño debe recibir su primera vacuna, y debe ser actualizado cada vez que el niño reciba la siguiente. Esta información le será útil si usted se muda o cambia de médico, y también en el momento de inscribirlo en una guardería o cuando empiece el colegio. Recuerde llevar el registro cada vez que lleve al niño al médico.

### 9. ¿Dónde puedo obtener las vacunas de manera gratuita?

El programa de vacunas para niños proporciona vacunas de manera gratuita a los niños necesitados. Pueden beneficiarse del programa todos los niños sin cobertura de seguro médico, todos los que están inscritos en Medicaid, los indios americanos y nativos de Alaska. También visite al Centro Médico de Olde Towne para más información (ver página 9).

### 10. ¿Dónde puedo obtener más información?

Usted puede llamar a la línea de Información nacional de vacunación para obtener mayor información:

1-800-232-0233 (español)

1-800-232-2522 (inglés)

Fuente: <http://www.cdc.gov/spanish/>



---

## Mantenga una casa sana

Sólo un poco de prevención le puede proteger contra los microbios. ¡Sigue estos pasos fáciles para prevenir varias enfermedades infecciosas!

### Lave sus manos con frecuencia

Mantener las manos limpias es una de las mejor maneras de protegerse contra microbios, y también previene la propagación de varias enfermedades.



**Rutinariamente limpie y desinfecte las superficies**

- Limpiando y fregando con jabón y agua elimina la tierra y la mayoría de los microbios. No obstante, usando un desinfectante mata a los microbios, proveyéndole con mejor protección.

### Prepare la comida en una manera sana

- Lave sus manos con frecuencia
- Separe las comidas para evitar la contaminación de una comida con otra
- Cocine las comidas a las temperaturas apropiadas
- Enfríe las comidas para preservarlas



### Obtenga las inmunizaciones apropiadas

Buscando inmunizaciones es una manera fácil de salvar vidas. Averigüe que usted y sus niños tengan las vacunas referidas por su doctor.

### Use los antibióticos en una manera apropiada

Los antibióticos no funcionan contra las enfermedades virales como la gripe y la influenza. Tomar antibióticos sin la necesidad puede ser peligroso. Deben ser tomadas exactamente como fueron recetadas por su doctor.



### Tenga cuidado con las mascotas

Las mascotas deben ser cuidadas rutinariamente por un veterinario. Niños menores de 5 años de edad deben ser vigilados con cuidado cuando están cerca de animales. Siempre lave sus manos después de tocar un animal y/o los excrementos de un animal.

### Evite cualquier contacto con animales salvajes

Animales salvajes llevan enfermedades mortales que pueden ser pasadas a usted y sus mascotas. Para evitar la atracción de animales salvajes, no dejes la comida destapada y mantenga los cubos de basura cerrados.

Fuente: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)





ES IMPORTANTE QUE USTED ESTE LISTO PARA CONFRONTAR CUALQUIER EMERGENCIA

## ESTA USTED PREPARADO?

NFLP Funding provided by:

**Williamsburg Community Health Foundation**

La temporada de huracanes en el Atlántico comenzó el viernes y expertos estadounidenses advirtieron que será más activa que la del año pasado debido a la desaparición del fenómeno de "El niño", que protegió a la cuenca del azote de los ciclones.

'La niña' podría formarse en uno o tres meses. Si 'La niña' se forma, la actividad ciclónica posiblemente estará en el rango más alto de lo pronosticado, o aún más alto si 'La niña' se fortalece"

### Malos presagios

La actividad ciclónica en toda la cuenca atlántica será de 185 por ciento sobre el promedio histórico y las probabilidades de que un huracán impacte Estados Unidos serán de 140 por ciento sobre el promedio.

La naturaleza dió un respiro a la región el año pasado, cuando la mayoría de los cinco huracanes que se formaron se quedaron sobre el océano, tras dos años de intensa actividad.

**Para más información acerca de este entrenamiento llamar a Gloria Morales al: 757-566 3300**

**Día: 5 de Julio de 2007**

**Hora: 5 p.m. a 8 p.m.**

**Lugar: Olde Towne Medical Center (Linea Morada)  
5249 Olde Towne Road Williamsburg, VA 23188**

Los desastres suelen presentarse sin aviso y rápidamente. Te podrían obligar a abandonar tu vecindario, el trabajo o la escuela. Hasta es posible que debas quedarte en tu casa sin poder salir. ¿Qué harías si cortaran los servicios básicos (agua, gas, electricidad, teléfonos)? Claro que las autoridades locales y el personal de socorro estarán en el lugar de la catástrofe después del desastre, pero no podrán prestar auxilio a todos de inmediato. Así que la mejor forma de protegerte y proteger a tu familia es prepararte antes de que ocurra un desastre.

El NFLP y otras agencias locales como la Cruz Roja, El departamento de Bomberos, El Departamento de Salud de Virginia y La policia estamos planeando un entrenamiento para la comunidad Hispana para que se prepare en caso de un potencial desastre.

### Nosotros te recomendaremos:

- Cómo preparar tu equipo de provisiones para emergencia
- Cómo proteger a tu familia cuando se corte la energia
- Conozca la diferencia entre un Aviso y una Advertencia
- Cómo prepararse para una ola de calor o una tormenta invernal
- Cómo estar listo en caso de una emergencia pública
- Preparación para emergencia causadas por el terrorismo
- Cuáles son los refugios establecidos por el condado
- Conocer las rutas de escape/evacuación

## MISA EN ESPAÑOL

Martes, 26 de junio de 2007 a las 7PM

En la capilla de los estudiantes católicos de William & Mary  
(CCM Chapel)

520 Richmond Rd, Williamsburg, VA

Refrigerios y convivencia después de la misa

Auspiciado por el Ministerio Hispano de la Iglesia Católica de St. Bede

*\*Yendo en Richmond Rd hacia el centro de la ciudad de Williamsburg, a mano derecha en la esquina de Richmond Rd y Harrison Avenue, antes de llegar a la Universidad de William & Mary.*



## *Bibliotecas públicas ...*

Las bibliotecas públicas le pueden servir mucho. Proveen acceso a Internet gratis para que pueda buscar información y comunicarse con los que están lejos, y cuentan también con libros en español y materiales para el estudio del inglés. Para registrar para una tarjeta para sacar libros de la biblioteca, traiga identificación con foto (de cualquier estado o país) y prueba de su dirección actual. No hay que tener tarjeta para utilizar las computadoras

*Williamsburg Regional Library* (259-4050) está ubicado en el 515 Scotland Street, en el centro de Williamsburg cerca del Centro de Transportación. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en cualquier línea (todos los autobuses paran en el Centro de Transportación).

*James City County Library* (259-7720) está ubicado en el 7770 Croaker Road, en Norge. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en la línea violeta (purple).

Las bibliotecas están abiertas:

Lunes a jueves: 10 AM - 9 PM

Viernes: 10 AM - 6 PM

Sábado: 10 AM - 5 PM

Domingo: 1PM - 5 PM



## *Lectura de verano 2007: programa para niños*

**Quién:** Niños de todas edades; recién nacidos hasta el quinto grado.

**Dónde:** Bibliotecas de Williamsburg y James City County; la biblioteca móvil de Williamsburg

**Cuándo:** Inscripción empieza lunes 18 de junio. *Compartiendo Títulos* ("Sharing titles" comienza el lunes 25 de junio y termina domingo 5 de agosto entre las horas de 1:30pm a 4:30pm.

**Cómo:** Inscríbete para recibir un diario de lectura. Anota en el diario cada vez que completes una de las actividades de lectura mencionadas.



Visita la biblioteca cada semana para compartir lo que has leído. Cada semana que vengas recibirás un incentivo (localizado en las habitaciones de lectura de verano). Cuando has completado tu diario de lectura, recibirás un premio!

## *La rueda de lectura de verano: para adolescentes*

**Cómo:** Inscríbete en la biblioteca para obtener un diario de lectura. Anote en tu diario cada libro que lees. Cuando visites la biblioteca, dale vueltas a la rueda de lectura para cada 150 páginas que haya leído. Estás permitido dar 10 vueltas cada semana.

**Cuándo:** Podrás girar la rueda desde las 10:30am hasta 30 minutos antes de que cierre la biblioteca.

-Inscripción comienza el 18 de junio

-La actividad de la rueda comienza el 25 de junio y termina el 5 de agosto

-Recoge tu premio entre el 13 de agosto y el 4 de septiembre

**Dónde:** Biblioteca de Williamsburg; Biblioteca móvil de Williamsburg; Biblioteca de James City County.

**Qué puedes ganar:**

-Tarjeta para Target con el valor de \$10.00

-Tarjeta para Barnes & Noble con el valor de \$25.00

-Tarjeta de Visa con el valor de \$50.00



## Noticias de la Red Para la Gente Latina

La Red Para la Gente Latina (NFLP, por sus siglas en inglés) es una coalición comunitaria que se enfoca en las necesidades de la comunidad hispanohablante de Williamsburg, particularmente con respecto a la salud y la educación. Se estableció en el año 2005, y ahora consta de representantes de 39 organizaciones de Williamsburg y de áreas cercanas.

El objetivo del NFLP es orientarle y educarle. Es por eso que traemos a usted información importante para así ayudarle a mejorar su calidad de vida en este país.



### Mesa de recursos en la clínica de Olde Towne Clases de Ciudadanía

Mayo—Agosto 2007

#### WILLIAMSBURG AREA

Centro Medico de Olde Towne  
5249 Olde Towne Rd., Williamsburg  
Multipurpose Room #106 - Salon #106  
Los miércoles 6:30 p.m. - 8:30 pm  
2 de mayo - 29 de agosto de 2007

Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta.

Para más información en español, llame a la Sra. Gloria Morales al 757-566-3300 ext. 115

#### HAMPTON AREA

Oficina de Servicios para Refugiados e Inmigrantes  
1615 Kecoughtan Rd.  
Hampton 23661

Los miércoles 10:00 am - 12:00 pm  
2 de mayo - 29 de agosto de 2007

Para más información en español, llame a la Sra. Patty Hoare a 757-247-3600 ext. 10.

## Servicios de inmigración ...

### Refugee and Immigration Services

1615 Kecoughtan Road  
Hampton, VA 23661

Con el apoyo de la diócesis católica de Richmond, Refugee and Immigration Services (RIS) de Hampton ofrece apoyo a los refugiados y a los inmigrantes.

Para **consultas de inmigración y servicios de interpretación y traducciones** a bajo costo, comuníquese con **Araceli L. McCoy** al 757-247-3600 extensión 10. E-mail: [amccoy@richmonddiocese.org](mailto:amccoy@richmonddiocese.org).

### Licenciados de inmigración

Mr. Russ Lim

Abogado que trabajó antes con Refugee and Immigration Services.  
(757) 353-3700  
144 Business Park Dr.  
Suite 204  
Virginia Beach, VA 23462

Mr. Nasser Y. Fayad

(804) 249-4747  
7204 Glen Forest Dr.  
Suite 104  
Richmond, VA 23226

Fuente: Departamento de Salud de Virginia

## Qué hacer cuando no se habla español...

¿Ha necesitado servicios en un lugar donde no se habla español? Estas son tarjetas que pueden ser entregadas a cualquier proveedor de servicios que recibe fondos federales. ¡Úsenlas hoy!

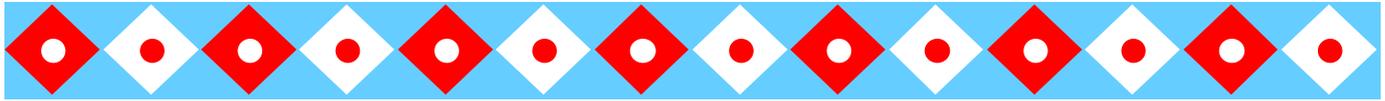
*Hablo ESPAÑOL.*  
*Por favor ayúdeme a acceder a sus servicios y a comprenderlo. Gracias por proveerme un intérprete capacitado.*

I speak SPANISH.

Please help me to access your services and understand you.  
Thank you for providing me a trained interpreter.

If your facility receives federal funds, you are required to provide language assistance to limited English proficient clients. For further information, please contact the D.H.H.S. Office for Civil Rights at 1-800-368-1019.

Si su establecimiento recibe fondos federales, está obligado a proveer ayuda con el idioma a clientes con conocimientos limitados de inglés. Para más información, por favor póngase en contacto con el Departamento de Salud y Servicios Humanos (D.H.H.S., por sus siglas en inglés) Oficina de Derechos Civiles al 1-800-368-1019.



## Presentación en español acerca del TPS y de las **LEYES DE INMIGRACION**

**Seminario GRATIS auspiciado por Network For Latino People**



**Día:** 26 de julio del 2007  
**Hora:** 5:00 a 8:00 p.m.  
**Lugar:** Olde Towne Medical Center  
salón #100  
5249 Olde Towne Road  
Williamsburg, VA 23188

Para más información llamar a  
Gloria Morales  
al (757) 566-3300

### ***Entérese que debe hacer!!***

- El ***Estado de Protección Temporal (TPS)*** ha sido extendido por otros 18 meses para ciudadanos elegibles de Honduras, Nicaragua y El Salvador
- Aprenda más acerca de los derechos del inmigrante

NFLP Funding provided by:  
**Williamsburg Community  
Health Foundation**

***Usted tendrá la  
oportunidad de  
recibir asesoría  
acerca de su caso.***

- Permisos de trabajo
- Cuando un oficial de inmigración puede detenerlo
- Problemas civiles
- Violencia doméstica
- Derechos para las personas con limitaciones del idioma inglés (Título VI)
- Consejos para inmigrantes indocumentados
- Cómo obtener la ciudadanía

## *Servicios de salud ...* **Centro Médico de Olde Towne**

El Centro de Olde Towne ofrece asistencia médica general de buena calidad para gente de toda edad:

- |                                        |                                       |                                      |
|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| • Asistencia cuando se enferma         | crónicas                              | soramiento por:                      |
| • Físicos                              | • Diabetes                            | • La vista                           |
| • Planificación familiar               | • Asma                                | • La audición                        |
| • Inmunizaciones/vacunas               | • Enfermedad del corazón              | • Próstata                           |
| • Enviar al paciente a un especialista | • Tensión arterial                    | • El desarrollo del niño             |
| • Salud de las mujeres                 | • Higiene dental                      | • VIH/SIDA                           |
| • Ginecología                          | • Ortopedia                           | • Enfermedades de transmisión sexual |
| • Obstétricos                          | • Evaluaciones psiquiátricas          | • Tuberculosis                       |
| • Asistencia para las enfermedades     | • Análisis, asistencia médica, y ase- |                                      |

### **Cada martes hay consultorio de inmunización**

De 9:00-11:00 y 14:00-16:00

No es necesario hacer una cita para el consultorio de inmunización. Traiga el record de las vacunas y dinero para pagar por cada vacuna (\$15.00 cada una si menor de 18 años).

#### **Citas**

- Para ver a un médico y si necesita una cita- llame al **259-3258**
- Para comunicarse con la clínica dental- llame al **259-3255**
- Por favor llegue a tiempo a su cita
- Si necesita cancelarla trate de llamar por lo menos 24 horas con anticipación

#### **Opciones de pago**

- Si usted vive dentro del condado de James City, el condado de York, o la ciudad de Williamsburg y cuenta con los documentos necesarios, puede ser elegible para un descuento. El precio de la visita depende de su salario y se necesita prueba de la identidad, de residencia, y del salario (llevar los talones de pago a la cita) cada seis meses para determinar cuanto se paga.
- OTMC acepta los seguros siguientes: Medicaid, Medicare, Optima Family Care, Healthkeepers Plus, y FAMIS
- Se puede pagar con dinero en efectivo, cheque, tarjeta de crédito (MasterCard, VISA o Discover).
- Si no puede pagar ese mismo día, puede planificar un sistema de pago con el Business Manager

**El Centro Médico de Olde Towne ofrece honorarios reducidos para los residentes de James City County, York County, y la ciudad de Williamsburg. El precio de su visita depende de su salario.**

**Para ser elegible para la escala de honorarios reducidos del Olde Town Medical Center, hay que proveer la siguiente información:**

#### **1) Prueba de que reside en los condados de James City o York County o en la ciudad de Williamsburg.**

*Debe proveer dos de los siguientes documentos:*

- Talonario (colilla) de cheque con fecha dentro del último mes
- Tarjeta de votante de Virginia
- Tarjeta de registro o título de propiedad de su vehículo registrado en Virginia
- Forma W-2 del IRS con fecha dentro del último mes
- Estado de cuenta de banco con fecha del último mes
- Recibo de cuenta de servicios publico (electricidad, agua, teléfono, etc) con el nombre y la dirección del solicitante, y fecha dentro del último mes
- Contrato de arrendamiento residencial con el nombre de solicitante
- Carta de trabajador social que sea escrita en el membrete de la organización que le atiende y que verifique el condado de su residencia

*Artículo empieza en la página anterior*

**¡Fíjese! Personas que no viven en los condados de James City o York County o en la ciudad de Williamsburg tendrán que pagar el honorario completo.**

**2) Prueba de Identidad**

*Debe proveer dos de los siguientes documentos:*

- Permiso (licencia) de conducir u otra identificación personal con foto (de cualquier estado o país ).
- Partida (certificado) de nacimiento.
- Tarjeta de autorización de empleo de los EE.UU. que esté vigente.
- Tarjeta o póliza de seguro médico con fecha de nacimiento
- Tarjeta de residencia permanente de los EE.UU. que esté vigente.

**3) Prueba de Ingresos**

*Debe proveer todos los documentos que aplican:*

- Talonario (colilla) de cheque (si el pago es quincenal, las dos últimas colillas; si el pago es semanal, las cuatro últimas colillas). Si es casado, provea también los ingresos de su esposa(o).
- Copia de carta de beneficios de asistencia social
- Copia de cheque de seguro social o de la carta de beneficios de seguro social
- Comprobante de manutención de niño
- Estado de cuenta de banco con fecha de los últimos tres meses
- Comprobante de Ingresos de jubilación
- Carta del empleador verificando horas trabajadas, salario bruto y salario neto semanal de los últimos tres periodos de pago
- Talonario (colilla) de cheque AFDC
- Comprobante de TANF
- La tarjeta de Medicaid del mes corriente
- Si es menor o no tiene ingresos suministre comprobante de ingresos de los padres, guardianes o de la persona que lo mantiene
- Tarjeta de Medicaid HMO

Ésta información debe ser actualizada cada seis meses. El no proveer cualquiera de la información requerida, resultará en el cobrar de honorario completo por servicios recibidos en Olde Towne Medical Center. Para tener derechos a honorario reducidos o sea un descuento, debe presentar la información dentro de 30 días de su visita.

*¡Importante!*

Generalmente no hay intérprete en la clínica. Por eso recomendamos que haga la cita con la ayuda de una persona bilingüe. Esa persona tendrá que llamar a la clínica y también acompañarle y interpretarle durante la cita. Si llega al centro y no hay intérprete, no podrán darle servicios.

*La dirección de la clínica es: 5249 Olde Towne Road. Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta.*

---

**Servicios de planificación familiar para los residentes del Distrito de Salud de la Península y del Departamento de Salud de Hampton**

El **programa de planificación familiar del Departamento de Salud** ayuda a las mujeres a planear y espaciar sus embarazos y a prevenir consecuencias de un embarazo no planeado y prematuro. En la Península de Virginia, están disponibles los servicios de planificación comprensivo en **Peninsula Health District/el Distrito de Salud de la Península** (sirve a los residentes de Newport News, Poquoson, Williamsburg, James City County, y York County) y en **Hampton Health Department/Departamento de Salud de Hampton** (sirve a los residentes de Hampton).

Estos servicios incluyen citas con un doctor o enfermera superior y consejería de anticonceptivos. La evaluación incluye historia médica y examen físico, papanicolau, y los exámenes de laboratorio necesarios. Las enfermeras en nuestra Clínica de Planificación Familiar proveen a los pacientes educación en salud prenatal, autoexamen del seno y prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.

Para mayor información o para hacer una cita llame a Peninsula Health Center al 757-594-7326 (línea en español: 757-594-8579) o a Hampton Health Department at 757-727-1172.

*Peninsula Health Center tiene un intérprete de habla hispana que trabaja tiempo parcial, y Hampton Health Department utiliza un servicio de interpretación por teléfono.*



## FAMIS



### ¿Su Hijo Tiene Seguro Médico? ¡Niños Saludables-Buenos Estudiantes!

- ◆ A los niños saludables les va mejor en la escuela
- ◆ Usted puede ir a un doctor de su confianza
- ◆ Los gastos médicos estarán cubiertos

Para obtener información de cómo asegurar a sus hijos/ hijas, favor de llamar:

Marides Daus, RN BSN      WJCC Lead School Health Outreach Worker  
757-887-3985      757-887-1768

**El ingreso al año de una familia de cuatro miembros puede ser de hasta \$40,000 y aún así los niños pueden ser elegibles para FAMIS.**

Un programa del Commonwealth de Virginia, 2006

FAMIS - 2005

No olvide, que si su hijo fue inscrito en FAMIS el año pasado, puede que ya sea tiempo de renovar. La cobertura de FAMIS debe de renovarse cada 12 meses.

## CHIP



CHIP, un programa de Child Development Resources, es un proyecto de salud comprensiva. Las familias reciben servicios gratis debido al apoyo del gobierno, de negocios y de personas particulares. CHIP tiene otros sedes en el estado de Virginia, inclusive la oficina central en Richmond.

Los trabajadores de CHIP que proveen servicios a las familias son una trabajadora familiar y una enfermera registrada. Las dos trabajan juntas con la familia como un equipo.

CHIP de Williamsburg sirve a familias que viven en la ciudad de Williamsburg, el condado de James City, y la mayor parte del condado de York.

CHIP trabaja con mujeres embarazadas y con familias que tienen niños menores de seis años de edad para ayudarles a buscar un buen médico. Nosotros les damos a las familias información en como criar a sus hijos y también hacemos exámenes para evaluar el desarrollo y crecimiento de sus hijos. También le podemos conseguir información sobre los recursos que hay en la comunidad para ayudar a su familia a conseguir ayuda en sus necesidades sociales, financieras y educativas.

### Servicios de CHIP:

- **BUSCANDO UN BUEN MÉDICO:** CHIP los apoya y asiste en buscar un buen médico y un dentista para su familia.
- **VISITAS A SU HOGAR:** Nosotros ofrecemos visitas a su familia en su hogar con una enfermera registrada y una trabajadora familiar.
- **EXÁMENES DEL DESARROLLO:** También ofrecemos exámenes del desarrollo para todos los niños de CHIP desde el nacimiento hasta que tengan seis años.
- **LA REUNIÓN DE PADRES:** La reunión de padres con niños pequeños es una oportunidad en que usted pueda compartir ideas, contestar preguntas, y relacionarse con otros padres. Nos gustaría que nos acompañara en este grupo.

CHIP of Virginia

## Women, Infants, & Children



WIC Williamsburg / James City County Office  
Governor Berkeley Professional Center  
1126 Professional Drive  
Williamsburg, VA 23185

Phone: (757) 253- 4741  
Fax: (757) 253- 4743

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres embarazadas, Bebés y Niños menores de 5 años es patrocinado por el Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos.

**Residentes del Estado de Virginia elegibles pueden solicitar servicios de WIC y obtener otros servicios útiles como:**

- Cheques para alimentos suplementarios de comida
- Consejos para alimentación y preparación de comidas y bocaditos sanos
- Educación de nutrición
- Apoyo y ayuda con la lactancia materna
- Referencias a otros programas de asistencia pública

### Requisitos:

- Financieramente Elegible – prueba de ingresos anuales
- Riesgo Nutricional – dieta malsana o problema médico

Si alguien de su familia participa en el Programa de Almuerzo Escolar, Medicaid, TANF o FAMIS, puede ser que usted ya califique financieramente.

**Para más información o para hacer una cita, por favor llame al (757) 253- 4741.**



## **Poison Help** **1-800-222-1222**

*Ayuda para envenenamientos está al alcance con solo una llamada 24 horas al día todos los días.*

En los Estados Unidos, los Poison Control Centers (Centros de Toxicología) dan consejos de tratamiento en caso de emergencia por envenenamiento. También ofrecen información sobre venenos y prevención de envenenamientos las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Los productos tóxicos pueden hacerle daño si se ingieren, se inhalan, o si hacen contacto con los ojos o la piel—incluso pueden causar la muerte. El Poison Control Center puede ayudarle con sus preguntas sobre:

- Productos de uso doméstico
- Productos químicos
- Medicamentos con o sin receta médica, hierbas medicinales, drogas ilegales, etc.
- Mordeduras de serpientes y arañas, picaduras de escorpiones, etc.

Cuando usted llama al Poison Control Center en caso de una emergencia por envenenamiento, recibirá consejos de tratamiento que en algunas situaciones podrían salvar una vida. Su llamada será atendida por una enfermera, un farmacéutico, o un doctor, todos especializados en toxicología.

*Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.*

Los servicios de los Poison Control Centers están disponibles para personas quienes hablan español (y otros idiomas) así como para personas incapacitadas del oído.

**Si cree que alguien ha sido envenenado o intoxicado, si algún producto tóxico se pone en contacto con los ojos o con la piel, si alguien inhala algo venenoso, o si alguien toma alguna medicina equivocada o demasiada cantidad llame a su Poison Control Center inmediatamente al 1-800-222-1222.**

*Fuente: American Association of Poison Control Centers*



## **CLAS Act Virginia Web Site**

¿Alguna vez ha querido aprender más sobre algún aspecto de su salud y no ha podido encontrar la información en castellano? La página web del Acta CLAS de Virginia es un proyecto del Departamento de Salud de Virginia que tiene miles de documentos traducidos al castellano que cubren una variedad de temas.

En el año 2000 la Oficina de Salud para Minorías en el Ministerio de Salud Nacional presentó las "Normas nacionales para servicios de salud culturalmente y lingüísticamente apropiados" conocida por sus siglas en inglés como CLAS. Estas pautas están basadas en el Título 6 del acto de derechos civiles de 1964, el cual afirma que los programas patrocinados federalmente no deben discriminar por motivos de etnia, color de la piel, o país de origen. Según los requisitos de CLAS, las organizaciones de salud deben asegurar que los pacientes obtengan atención médica que sea eficaz, entendible, respetuosa y dado en una manera compatible con las creencias y practicas personales de la persona recibéndolas. Además el tratamiento debe ser ofrecido en la lengua preferida del paciente.

La página web del Acta CLAS de Virginia es una guía de recursos creada para facilitar que los proveedores de servicios de salud cumplan con estas normas y satisfagan las necesidades de la población cambiante del estado, mediante los recursos relacionados a la competencia cultural, el superar barreras lingüísticas, traducción de documentos y interpretación de consultas. Para los pacientes, la página web tiene muchos enlaces a cientos materiales traducidos al castellano que tratan temas de la salud. También hay una lista de servicios de salud multicultural y servicios humanos en Virginia. En la misma página se puede encontrar frases clínicas que se usan normalmente traducidas al castellano. El sitio también ofrece información sobre como obtener servicios médicos en el idioma preferido para pacientes que no se sienten cómodos hablando en inglés.

El sitio está ubicado en [www.ClasActVirginia.org](http://www.ClasActVirginia.org). Trate de visitarlo desde su hogar, la biblioteca o cualquier computadora.

*Fuente: Departamento de Salud de Virginia*

## Servicios para mujeres ...

312 Waller Mill Rd.  
Williamsburg, VA 23185  
757-258-9362

*Avalon tiene los impresos importantes y el manual de información del refugio para mujeres en español. También hay intérpretes de ingles/español a disposición de quien los solicite.*

Avalon es un centro para mujeres y niños que ayuda a víctimas de violencia doméstica y asalto sexual y también trabaja para reducir la existencia de estos crímenes en la comunidad.

### Servicios gratuitos:

Estos servicios están disponibles para cualquiera persona que lo necesite. No se necesita ciudadanía.

### Línea de ayuda (757-258-5051)

Personas pueden llamar cuando quieran durante las 24 horas del día. La línea está para dar apoyo, información, remitidos, o ayuda en una crisis. Las llamadas son confidenciales.

### Centro de Consejo

Hay grupos de apoyo que se reúnen semanalmente por las noches. Hay servicios para cuidar los niños mientras los padres asistan a los grupos.

## Avalon

También, se pueden hacer citas individuales con consejeros. Este servicio es para mujeres y hombres.

### Refugio

Hay un lugar donde mujeres y sus hijos pueden vivir en situaciones de emergencia. Avalon le ofrece refugio para las mujeres y niños que necesiten un lugar seguro para vivir o para aquellos que quieren escaparse de la persona que los maltrate. Pueden vivir aquí por seis meses y los trabajadores les pueden ayudar en necesidades como buscar trabajo, educación, encontrar casa, etc.

### Acompañamiento

Empleados y voluntarios de Avalon pueden acompañar a mujeres al hospital, a la estación de policía, al palacio de justicia, o servicios sociales.

### Ayuda legal

Avalon ofrece información legal sobre la violencia doméstica y el asalto sexual. Le pueden explicar sus derechos y el proceso de justicia, le da remitidos legales, y le acompaña al tribunal. Además, personas de Avalon pueden ayudarle obtener un orden de protección.

Le pueden ayudar a conseguir un teléfono celular para mejorar su seguridad.

---

## Servicios para niños ...

### Child Development Resources (Recursos para el Desarrollo Infantil)

CDR es una agencia no lucrativa, y ha ayudado a los niños y sus familias desde el año 1994.

Cuando usted tenga preguntas acerca de su bebé o niño, llame al 566-1300.



PO Box 280

Norge, Virginia 23127

- Visitas para los recién nacidos
- Examen del desarrollo de su bebé
- Servicios del desarrollo del niño
- Visitas a la casa
- Educación y una enfermera
- Terapia del habla, ocupacional y física

- Grupos de juegos para los niños
- Grupos de apoyo para los padres
- Grupos especiales de apoyo para los hombres
- Cuidado infantil económico
- Educación de la salud y servicios de la salud
- Transportación a los servicios de CDR

---

## Las Girl Scouts van para las niñas

Las Girl Scouts es la Organización mundial dedicada exclusivamente a las niñas, donde en un ambiente de aceptación y confianza, las niñas desarrollan carácter y habilidades necesarias para tener éxito en el mundo actual.

### Iniciemos Girl Scouts en nuestra comunidad! Atención a todas las niñas

Daisy 5 - K, Brownie 1 - 3, Junior 4 - 6, Cadette 7 - 8

#### Atención Adultos:

Girl Scouts no existe sin voluntaries como tu. Te necesitamos para apoyar a las tropas de niñas, ya sea colaborando como líder, asistente o compartiendo algun talento que desees enseñar a las niñas, otra forma de ayuda, podria ser: Haciendo llamadas telefónicas, sirviendo de chaperon en los campamentos, difundiendo el mensaje de Girl Scouts en nuestra comunidad, etc.

**Recuerda: Contamos con asistencia financiera:** La membresia de Girl Scouts de America es solo \$10 por año. Cuenta con asistencia financiera basada en la situación economica de cada familia. Para mayor información, puedes llamar a Angelina López al 547-4405, ext. 287 (Se habla español) y Stayce Sedgwick al 595-9802, ext. 14



## Clases de inglés ...

**Lugar:** Rita Welsh Adult Literacy Program

**Servicio:** Clases de inglés individuales

**Horario:** Reiniciarán en el otoño

**Ventajas:** Usted hace su propio horario cuando se matricula.

**Dirección:** En el sótano de Bryan Hall en el campus de la universidad de William & Mary

**Para más información:** (757) 221-3325 (si quiere hablar con alguien que hable español llame después de las 5:00 p.m.)

**Lugar:** Head Start Office (Historic Triangle)\*\*

**Servicio:** Clases de inglés en grupo

**Horario:** Reiniciarán en el agosto

**Ventajas:** Los niños son bienvenidos y pueden participar en clases de aprendizaje a la misma vez que sus padres atienden las clases de inglés, se ofrecen refrigerios, y se puede proveer transporte para las clases si lo pide con anticipación.

**Dirección:** 312 Waller Mill Road, oficina #400

**Para más información:** Llamar a Linda Wallace, (757) 229-9332

**Lugar:** Saint Bede Catholic Church

**Servicio:** Clases de inglés en grupo

**Horario:** Lunes 6:00 p.m. – 7:00 p.m.

**Ventajas:** No necesita llamar, solo venir a las clases.

**Dirección:** 3686 Ironbound Road

**Para más información:** Llamar a Mary y James Lavin (se habla español), (757) 229-6529

**Lugar:** En el Multipurpose Room de Olde Towne Medical Center

**Servicio:** Clases de inglés para todos los niveles

**Horario:** 19 de junio—31 de julio; Martes y jueves 6:30p.m. – 8:30 p.m.

**Ventajas:** No necesita llamar, solo venir a la clase. Puede empezar cuando quiera.

**Dirección:** 5249 Olde Towne Road

**Para más información:** Llamar a Gloria Morales, (757) 566-3300

**Lugar:** College of William & Mary

**Servicio:** Clases de inglés para todos los niveles

**Horario:** Desde el 5 de junio; Martes y jueves 7:30p.m.– 9:00 p.m.

**Ventajas:** Clases ofrecidas por estudiantes de William & Mary. No necesita llamar, sólo venir a las clases. Se provee cuidado para los niños, y también ofrecen clases de verano.

**Dirección:** “UC Terrace” - las mesas fuera del UC

**Para más información:** Llamar a Aless Quintero, 757 784 5204

**\*\*OJO:** El programa preescolar de Head Start está reclutando niños para el año 2007-08

---

## Servicios religiosos ...

**Iglesia Católica de Saint Bede**

*Dirección:* 3686 Ironbound Road

*Para información:* 229-3631 o 229-2696 (línea español)

Rosario en español

*Fecha:* Todos los lunes

*Hora:* 7:00 p.m.

**Iglesia de Dios e León de la Tribu de Judá**

*Dirección:* comunidad de Stratford (apartamento 203-B)

*Para información:*

784-6922

**Christian Life Center/Centro de Vida Cristiana**

*Dirección:* 4451 Longhill Rd.

*Para información:*

220-2100

[info@vida.vg](mailto:info@vida.vg)

[www.vida.vg](http://www.vida.vg)

Lo que empezó como un grupo pequeño ha llegado a ser un servicio semanal a donde asisten muchos hispanos de esta área. El servicio está abierto a todas las personas de habla hispana.

*Fecha:* Todos los domingos

*Hora:* Oración a la 1:00 p.m., servicio a la 1:30 p.m.

Grupo de Mujeres

*Fecha:* Los jueves cada dos semanas

*Hora:* 7:00 p.m.

Grupo de Hombres

*Fecha:* Los jueves cada dos semanas

*Hora:* 7:00 p.m.

Grupo de jóvenes de ambos sexos (18 a 24 años de edad)

*Fecha:* Todos los sábados

*Hora:* 6:00 p.m.

Clase de Discipulado

*Fecha:* Todos los miércoles

*Hora:* 7:00 p.m.